

# 歯周病のチェックをしましょう

～めざそう8020～



**20 歳代の 75% が歯周病、30 歳代では 80% に！**

歯と歯肉のさかい目などにプラーク（歯垢）がたまると、歯肉に炎症が起こります。この状態を歯肉炎といいます。さらにプラーク（歯垢）や歯石によって、歯を支えている歯根膜や歯槽骨が破壊されてくると歯周炎です。この歯肉炎と歯周炎の状態の総称が歯周病です。口臭の原因になることも…

健康



歯肉炎



歯周炎



歯周病

影響は口の中だけでなく全身に！！

糖尿病

歯周病による炎症物質が血液中に入ると、インスリンの働きを弱めて糖尿病を悪化させます。

肺炎

免疫力が弱まり、食べ物などが気管から肺に誤って入り込んだ際に歯周病菌も付着していると、誤嚥性肺炎を起こすことがあります。

早産

歯周病による炎症物質が胎盤を刺激することで子宮収縮が起こり、早産のリスクは約5倍になります。

骨粗しょう

全身の骨密度が低下すると、歯を支えている歯槽骨にも影響が出てくるようになります。

**「8020（はちまるにいまる）運動」**を知っていますか？

“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という運動です。

20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べることができます。また、20本以下の人も必要な治療を受けることで歯と口の健康の回復を図ることができます。

歯の本数が少なくよく噛めず早食いになると、食べ過ぎや血糖値上昇を招き、**肥満**へとつながります。咀嚼機能の低下で脳への刺激が減り、認知機能が衰え**認知症**へとつながるともいわれています。

荒川区民も歯が命！



## 基本のき 三か条

### 一、規則正しい生活を心がける

生活リズムを整え、食事や間食は時間を決めてとりましょう  
だらだら食い、ちょこちょこ食いは避けて

### 二、毎日の歯みがきを丁寧にする

寝る前の歯みがきが効果的！！

フッ化物配合の歯みがき剤\*（歯みがき粉）、

デンタルフロスや歯間ブラシも使用してケアすることがポイント

### 三、かかりつけ歯科で定期健診を受ける

むし歯や歯周病のチェックに加え、普段のセルフケアのチェック、

スクレーピング（歯石除去）も受けましょう

※歯みがき剤の成分をチェック！

モノフルオロリン酸ナトリウム

フッ化ナトリウム

と記載されています。

フッ化物イオン濃度

1,000～1,500ppm のフッ化物配合  
歯磨剤がおすすめ（6歳以上使用可能）



## 女性ホルモンとドライマウス

女性が経験する人生の節目ごとに、身体的変化があります。

更年期になると、お口の中にも変化があらわれます。

唾液の分泌量が減る、口腔乾燥症（ドライマウス）を訴える女性もこの年代から多くなってきます。口が渇くと、むし歯や歯周病の原因菌の活動が活発になることも！

上記の“基本のき 三か条”を参考にしっかりとケアをしましょう。

## たばこはやめましょう



たばこは、口臭の原因になったり、歯を汚したり、  
食べ物の味を感じにくくさせてしまいます。

それだけではなく、歯周病にかかりやすく重症化させてしまう、

そして口腔・咽喉がんの発生率が3倍になってしまうというデータもあります。

禁煙してから数週間で本来の歯周組織の機能が戻り始め、1年後には歯肉が本来の状態に回復します。荒川区では、禁煙外来治療にかかる費用の一部を助成する「禁煙チャレンジ応援プラン」を行っています。自分の、家族の、身の周りの人のためにたばこはやめましょう。

### 受診券の見本



## 荒川区の歯科健康診査について

40・45・50・55・60・65・70歳の方、妊娠中の方を対象に  
歯科健康診査を実施しています。

ぜひこの機会に受診を！

この受診券を歯科医療機関へご持参ください。

※75歳の方を対象とした歯科健康診査も実施しています。

（問合せ 国保年金課後期高齢者医療係 3802-4148）

成人歯科健康診査

妊婦歯科健康診査

編集・発行・連絡先

荒川区保健所 健康推進課 歯科担当 / 電話 3802-3111 内線423

荒川区荒川2-11-1 がん予防・健康づくりセンター

